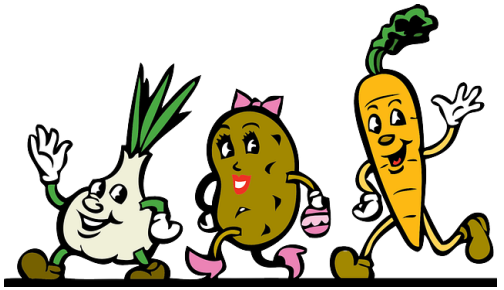
Jadłospis na 31.10.2025r.

Piątek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, gl_{ows}, */, Grahamka 1 szt. / gl_{psz}, $gl_{żyt,}$ $gl_{jęcz}$ /, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 120 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz ukraiński zabielany 300 ml /s, m, */, Racuchy z jabłkami 2 szt. /$gl_{ps.}$, j, m, */	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl_{psz}, $gl_{żyt,,}$ gl_{ows}, se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, gl_{psz}/ smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	***E: 2436 kcal B: 84,4 g T: 99,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,8 g***	***W: 329,2 g w tym cukry: 82,2 g Sól: 3,6 g Błonnik: 29,8 g***
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, gl_{ows}, */, Grahamka 1 szt. / gl_{psz}, $gl_{żyt,}$ $gl_{jęcz}$ /, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 120 g /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabielany 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Ryba pieczona 100 g /r, s, */, Miks sałat z marchwią 100 g /go, */	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl_{psz}, $gl_{żyt,,}$ gl_{ows}, se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, gl_{psz}/ smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	***E: 2246 kcal B: 98,4 g T: 93,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,6 g***	***W: 282,6 g w tym cukry: 58,4 g Sól: 3,8 g Błonnik: 30,5 g***
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / $gl_{żyt,,}$ $gl_{jęcz}$/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 120 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz ukraiński zabielany 300 ml /s, m, */, Ziemniaki gotowane 180 g, Ryba pieczona 100 g /r, s, */, Miks sałat z marchwią 100 g /go, */	Śliwki 3 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / $gl_{żyt,,}$ $gl_{jęcz}$/, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */,	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	***E: 2204 kcal B: 107,6 g T: 103,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,1 g***	***W: 245,7 g w tym cukry: 27,1 g Sól: 3,8 g Błonnik: 35,2 g***



Smacznego